



FLOSS YOUR WAY TO A HEALTHIER MOUTH.

Better dental health

Everyone knows it's important to brush twice a day for good oral health. But while brushing removes plaque from your teeth, it's not enough. For a truly healthy mouth you need to floss, too. Why? Because it removes plaque from between teeth and below the gum line where periodontal (gum) disease often begins.¹ Talk with your dentist about how to floss properly to avoid injuring your gums. In the meantime, here are some helpful tips to get you started.

How to floss¹

- › Don't avoid cleaning between your teeth, even when it's awkward or uncomfortable.
- › Break off about 18 inches of floss and wind most of it around one of your middle fingers. Wind the remaining floss around the same finger of the opposite hand. This finger will take up the floss as you go.
- › Hold the floss tightly between your thumbs and forefingers, leaving a 1 to 2 inch length in-between. To floss your upper teeth, use your thumbs to guide the floss between the edges of your teeth. To floss your lower teeth, use your index fingers.
- › When the floss reaches the beginning of the gum line, curve it into a C-shape against one tooth. Gently slide it into the space between the gum and the tooth.
- › Always use a gentle rubbing motion, rather than snapping the floss into the gums.
- › Hold the floss firmly against your teeth. Gently rub the side of the tooth, moving the floss away from the gum with up and down motions.
- › Repeat on all of your teeth.



Teach your kids how to floss as early as age two¹

- › In addition to helping young kids floss, it's important to brush their teeth twice a day with a child size toothbrush and a pea-sized amount of fluoride toothpaste. By age six or seven, they usually have the dexterity to do it on their own.
- › If your kids have spaces between their teeth, you don't need to begin flossing until the teeth touch.
- › If your child has braces, look for special orthodontic toothbrushes and floss threaders.
- › If you or someone in your family finds flossing awkward or difficult, ask your dental hygienist about special brushes, picks or sticks that can make flossing easier.

1. Mouth Healthy. American Dental Association. "5 Steps to a Flawless Floss". Accessed March 2017. <<http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/f/Flossing%20Steps>>

Together, all the way.[®]



This document is provided by Cigna solely for informational purposes to promote customer health. It does not constitute medical advice and is not intended to be a substitute for proper dental care provided by a dentist. Cigna assumes no responsibility for any circumstances arising out of the use, misuse, interpretation or application of any information supplied in this document. Always consult with your dentist for appropriate examinations, treatment, testing and care recommendations.

All Cigna products and services are provided exclusively by or through operating subsidiaries of Cigna Corporation, including Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc., and Cigna Dental Health, Inc. and its subsidiaries. The Cigna name, logo, and other Cigna marks are owned by Cigna Intellectual Property, Inc.

859212 a 03/17 © 2017 Cigna. Some content provided under license.



USE HILO DENTAL PARA TENER UNA BOCA MÁS SALUDABLE.

Mejor salud dental

Todos sabemos que es importante cepillarse los dientes dos veces al día para lograr una buena salud bucal. Pero, si bien el cepillado quita la placa de los dientes, no es suficiente. Para tener una boca realmente saludable, también es necesario usar hilo dental. ¿Por qué? Porque quita la placa entre los dientes y debajo de las encías, donde suele comenzar la enfermedad periodontal (de las encías).¹ Consulte con su dentista sobre cómo usar el hilo dental adecuadamente para evitar lastimarse las encías. Mientras tanto, le brindamos algunos consejos útiles para que empiece.

Cómo usar el hilo dental¹

- Limpie la zona entre los dientes, aunque sea incómodo o le cueste hacerlo.
- Corte aproximadamente 18 pulgadas de hilo dental y enrolle la mayor parte en uno de los dedos mayores. Enrolle la parte restante alrededor del mismo dedo de la otra mano. A medida que pase el hilo dental entre los dientes, deberá enrollarlo en este dedo.
- Sostenga el hilo bien tirante entre los pulgares e índices, dejando entre 1 y 2 pulgadas en el medio. Para pasar el hilo dental por los dientes superiores, use los pulgares para guiar el hilo entre los bordes de los dientes. Para pasar el hilo por los dientes inferiores, use los índices.
- Cuando el hilo llegue al inicio de las encías, cúrvelo en forma de C contra el diente. Deslícelo suavemente dentro del espacio entre la encía y el diente.
- Use siempre un movimiento de fricción suave, en lugar de chocar el hilo contra las encías.
- Sostenga el hilo firmemente contra los dientes. Frote con suavidad el lateral del diente, alejando el hilo de la encía, con movimientos hacia arriba y hacia abajo.
- Repita el procedimiento en todos los dientes.



Enséñeles a sus hijos a usar el hilo dental a partir de los dos años¹

- Además de ayudar a sus hijos pequeños a usar el hilo dental, es importante cepillarles los dientes dos veces al día con un cepillo de dientes para niños y una cantidad del tamaño de una arveja de dentífrico con flúor. Cuando tengan seis o siete años, seguramente ya podrán hacerlo solos.
- Si sus hijos tienen espacios entre los dientes, no es necesario empezar a pasar el hilo dental hasta que los dientes se toquen.
- Si sus hijos usan frenillos, busque cepillos de dientes y enhebradores de hilo dental especiales para ortodoncia.
- Si a usted o algún integrante de su familia le resulta incómodo o difícil pasarse el hilo dental, consulte a su higienista dental sobre los cepillos, picos o palillos especiales que pueden facilitar el uso del hilo dental.

1. Mouth Healthy. American Dental Association. "5 Steps to a Flawless Floss". Consultado en marzo de 2017. <<http://www.mouthhealthy.org/en/az-topics/f/Flossing%20Steps>>

Contigo paso a paso.®



Este documento es proporcionado por Cigna únicamente con fines informativos para promover la salud de los afiliados. No constituye asesoramiento médico ni tiene por objeto reemplazar la atención dental apropiada brindada por un dentista. Cigna no asume responsabilidad alguna por ninguna circunstancia que surja del uso, el uso indebido, la interpretación o la aplicación de cualquier información proporcionada en este documento. Consulte siempre con su dentista para recibir el tratamiento, las pruebas, las recomendaciones de atención y los exámenes adecuados.

Todos los productos y servicios de Cigna son brindados exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation, que incluyen a Cigna Health and Life Insurance Company, Connecticut General Life Insurance Company, Cigna HealthCare of Connecticut, Inc. y Cigna Dental Health, Inc. y sus subsidiarias. El nombre de Cigna, el logotipo y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc.